Für mehr Bewusstsein

Dein Ramadan

GUIDE

Mindful
MUSLIMA

Erweitere dein Bewusstsein als Muslim

Realtalk für deinen Iman

Dein Ramadan Guide

Instagram: © mindfulxmuslima

Über die Autorin:

Die Autorin ist seit 2010 konvertierte Muslima und teilt ihre Gedanken, Erfahrungen und Erkenntnisse unter dem Namen „Mindful Muslima“. Ihr Anliegen ist es, Muslime, insbesondere muslimische Frauen, dabei zu begleiten, ihr Bewusstsein zu erweitern, Verantwortung zu übernehmen und das Geschehen in der Welt bewusster wahrzunehmen und ihr Leben ganzheitlich im Einklang mit Körper, Geist und Seele sowie den Prinzipien des Islam zu gestalten. Dabei geht es ihr ausdrücklich nicht um Perfektion oder Extreme, sondern um Balance, Aufrichtigkeit und einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Nafs, seiner Umwelt, Mitmenschen und Tieren. Die Autorin ist überzeugt davon, dass in jedem Menschen ein großes Potenzial liegt und dass den Muslim nicht nur einzelne Formen der Ibada prägen, sondern eine umfassende, bewusste Lebenshaltung. Die behandelten Themen basieren auf persönlichen Erfahrungen, einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Islam sowie der aufmerksamen Beobachtung gesellschaftlicher und gesundheitlicher Entwicklungen unserer Zeit.

Autor, Copyright: © mindfulxmuslima
Layout: Johann-Christian Hanke, www.jchanke.de

Erstellt: 2026

© Alle Rechte vorbehalten.

Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe dieses Buches ist ausschließlich zu Dawah-Zwecken erlaubt. Ein Verkauf oder die kommerzielle Nutzung ist nicht erlaubt.

Weitere Informationen auf:
Instagram: @mindfulxmuslima

Haftungsausschluss:
Alle Inhalte dieses Buches dienen der allgemeinen Information und der Vermittlung islamischen Wissens. Sie stellen keine religiösen Rechtsurteile, Handlungsanweisungen oder verbindlichen Vorgaben dar. Die dargestellten Inhalte basieren auf allgemein anerkannten Quellen und wissenschaftlichen Betrachtungen, ohne einer bestimmten Richtung oder Gruppierung zuzuordnen. Trotz sorgfältiger Erstellung wird keine Haftung für Vollständigkeit oder Aktualität übernommen. Die Nutzung erfolgt in eigener Verantwortung.

Vorwort

Alles Lob gebührt Allah, dem Herrn der Welten. Wir lobpreisen Ihn, bitten Ihn um Hilfe und Vergebung. Wir suchen Zuflucht bei Ihm vor dem Übel unserer sündhaften Taten. Wen Allah rechtleitet, den kann niemand irreleiten und wen Er irreleitet, für den gibt es niemanden, der ihn rechtleiten kann. Ich bezeuge, dass es keine anbetungswürdige Gottheit gibt außer Allah und ich bezeuge, dass Muhammad (Friede und Segen sei auf ihn) sein Diener und Gesandter ist. Friede und Segen sei auf dem edelsten Propheten und Gesandten, unserem Propheten Muhammad, auf seiner edlen und gereinigten Familie und seinen vorzüglichen Gefährten.

Unser Leben ist eine Reise. Eine Reise voller Prüfungen, Fragen, und Entwicklung. Jeder Mensch trägt seine eigene Geschichte in sich, geformt durch Erfahrungen, Zweifel, Rückschläge, aber auch durch Hoffnung, Erkenntnis und inneres Wachstum.

Wir leben in einer Zeit, in der Ideologien, Systeme und Werte unser Denken, unseren Körper, unseren Iman und unsere Wahrnehmung beeinflussen, bewusst wie auch unbewusst. Der Islam aber bietet uns die goldene Mitte fern von Extremen und Untertreibung. Doch diese Mitte erfordert Wissen, Bewusstsein und die Bereitschaft, sich auch mit unangenehmen Fragen auseinanderzusetzen. Es geht nicht darum, alles auf „halal“ oder „haram“ zu reduzieren, sondern die Weisheiten Allahs in ihrer Tiefe zu verstehen und daraus einen gefestigten, bewussten Iman zu entwickeln.

Mit Allahs Gnade durfte ich in meinem Leben viele Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln, die meinen Blick auf das Leben, den Islam und das persönliche Wohlbefinden geprägt haben. Dabei wurde mir zunehmend bewusst, dass nachhaltige Veränderung nicht allein durch das Einhalten von Regeln, durch Schwarz-Weiß-Denken oder durch vollständiges Abschotten von dieser Welt entsteht. Vielmehr wächst sie aus Verständnis, Reflexion und einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen ebenso wie aus dem bewussten Hinsehen auf das, was in dieser Welt geschieht. Ich war schon immer ein Mensch, der genauer hinschaut, viele Fragen stellt und den Wunsch

verspürt, Antworten nicht nur blind zu übernehmen, sondern selbst zu nachzudenken um zu verstehen.

Meine Werke beschäftigen sich daher nicht nur mit dem eigenen Inneren, sondern ebenso mit dem, was um uns herum geschieht. Spiritualität und persönliches Wachstum dürfen nicht losgelöst von der Realität existieren. Der Islam fordert uns nicht dazu auf, uns in eine geschützte spirituelle Blase zurückzuziehen, sondern hinzuschauen, nachzudenken und Verantwortung für uns selbst sowie für alles um uns herum zu übernehmen, für die Umwelt, die Tiere und unsere Mitmenschen.

Dabei spreche ich auch Themen an, die unbequem sein können. Nicht aus Provokation, sondern aus Ehrlichkeit. Ich glaube nicht an eine Spiritualität, die schwierige Entwicklungen ausblendet oder Probleme mit schönen Worten überdeckt. Der Islam ist keine Fantasiewelt, sondern eine Lebensordnung, die uns befähigt, die Realität zu verstehen, einzuordnen und dennoch bewusst Allah zu dienen. Ich bin überzeugt davon, dass der Muslim Allah nicht weniger, sondern intensiver dient und liebt, wenn er sowohl das Geschehen um sich herum als auch die eigenen inneren Prozesse besser versteht.

Meine Arbeit ist eine Einladung, den eigenen Horizont zu erweitern, bewusster hinzuschauen, Fragen zuzulassen, Lernen kritisch zu denken und zu hinterfragen, das Selbstständige Denken zu fördern und den Islam als das zu begreifen, was er ist: eine ganzheitliche Lebensordnung voller Weisheit, Tiefe und Orientierung. Eine Religion die uns den einzigen und wahren Sinn des Lebens lehrt: Einzig allein Allah zu dienen.

Möge diese Arbeit ein Denkanstoß sein. Möge Allah unsere Absichten reinigen, unsere Herzen festigen und uns helfen, ein Leben in Balance, Bewusstsein und Standhaftigkeit zu führen. Möge Er uns vor Irreführung bewahren und uns immer wieder zu Ihm zurückführen.

Alles Lob gebührt Allah, dem Herrn der Welten.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 7

Einleitende Worte 8

Sinn und Zweck des Ramadan 31

Warum Ramadan viele überfordert 10

Fasten ist mehr als Hunger 11

Du musst Fasten nicht lieben aber du musst gehorsam sein 15

Detox, Entzug und was in deinem Körper während des Fastens geschieht 17

Ernährung im Ramadan und warum oft weniger mehr ist 18

Sahur und Iftar: Zwischen Sunnah, Gesundheit und Realität 20

Bewegung im Ramadan: Zwischen Disziplin und Selbstkenntnis 25

Frauen, Zyklus und Ramadan: Eine Realität, über die kaum gesprochen wird 26

Schlaf, Erschöpfung und der „Mythos“ vom perfekten Ramadan 27

Einkauf, Planung und die Weisheit von der Vorbereitung 29

Nach dem Ramadan 31

EINLEITENDE WORTE

Über den Monat Ramadan, das Fasten und seine spirituelle Bedeutung gibt es unzählige Überlieferungen, Bücher und Vorträge. Was hier folgt, soll kein Ersatz dafür sein. Vielmehr ist es eine Sammlung persönlicher Gedanken, Erfahrungen und praktischer Impulse, die dabei helfen können, diesen Monat bewusster, ruhiger und gesünder zu gestalten.

Ich teile hier keine perfekten Lösungen und keine starren Pläne. Ich teile das, was ich in meinem eigenen Leben als hilfreich erachte. Ramadan betrifft nicht nur unseren Magen. Er betrifft unsere Zunge, unseren Blick, unsere Gewohnheiten, unsere Gedanken, unseren Umgang mit uns selbst und mit anderen. Genau dort setzt dieser Guide an.

Viele Muslime fühlen sich unter Druck gesetzt, wenn Ramadan näher rückt. Erwartungen steigen, Vergleiche nehmen zu, und nicht selten entsteht das Gefühl, nie genug zu tun. Dieser Guide möchte bewusst einen anderen Weg gehen. Es geht nicht darum, möglichst viel zu leisten, sondern darum, aufrichtig zu sein. Nicht darum, alles perfekt umzusetzen, sondern darum, sich ehrlich zu bemühen, im eigenen Tempo, mit den eigenen Möglichkeiten.

Die Inhalte dieses Guides sind als Denkanstöße gedacht. Sie sollen dich ermutigen, deine eigenen Routinen zu hinterfragen, deinen Alltag realistischer zu planen und deinen Ramadan so zu gestalten, dass er dich stärkt statt auslaugt. Was du daraus mitnimmst, entscheidest du selbst. Jeder Mensch trägt Verantwortung für seinen eigenen Weg.

SINN UND ZWECK DES RAMADAN

Sinn und Zweck des Ramadans kurz erläutert: Der Ramadan ist der heilige Fastenmonat im Islam und dient der spirituellen Reinigung, der Stärkung des Imans und der bewussten Hinwendung zu Allah. Durch den Verzicht auf Essen, Trinken und unmoralisches Verhalten wird Selbstdisziplin gefördert und Dankbarkeit sowie Mitgefühl für arme Menschen vertieft. Der Ramadan erinnert an die Offenbarung des Quran an den Propheten Muhammad salallahu aleihi wa salam und dient der Erziehung des eigenen Nafs durch Selbstbeherrschung. Gleichzeitig stärkt das eigene Fasten Empathie mit Notleidenden und fördert Großzügigkeit. Das gemeinsame Fastenbrechen am Abend festigt zudem den Zusammenhalt innerhalb der Gemeinschaft. (Weiteres findest du **hier**)

Allah sagt im Quran: „Der Monat Ramadan (ist es), in dem der Quran als Rechtleitung für die Menschen herab gesandt worden ist und als klare Beweise der Rechtleitung und der Unterscheidung. Wer also von euch während dieses Monats anwesend ist, der soll ihn fasten.“

(Al-Baqarah:185)

Aber: Ramadan ist kein Monat des Aushaltens, sondern des Ordnens. Viele Menschen gehen mit gemischten Gefühlen in den Ramadan. Einerseits ist da die Hoffnung auf Nähe zu Allah, auf Veränderung, auf einen Neubeginn. Andererseits ist da Müdigkeit, Druck, Angst vor Erschöpfung und das Gefühl, wieder „nicht genug“ zu sein.

Ramadan wird häufig falsch vermittelt. Als Monat der maximalen Leistung. Als spiritueller Marathon. Als Zeit, in der man plötzlich alles richtig machen muss. Diese Vorstellung überfordert und sie entfernt viele Menschen innerlich von genau dem, was Ramadan eigentlich sein soll.

Ramadan ist kein Ausnahmezustand. Er ist eine Rückkehr. Eine Rückkehr zur Fitrah und der inneren Ordnung. Es ist eine Chance zum besseren Selbst und dem erlangen von Allahs Wohlgefallen und Vergebung.

Fasten ist dabei nicht das Ziel, sondern das Mittel. Der Verzicht ist nicht dazu da, um uns zu brechen, sondern um uns zu zeigen, wo wir im Moment stehen und woran wir wirklich arbeiten müssen. An Gewohnheiten. An Reize. An Konsum. An Ablenkung. An dem eigenen Nafs.

WARUM RAMADAN VIELE ÜBERFORDERT

Die Überforderung im Ramadan ist uns allen bzw. den meisten, denke ich, bekannt. Doch die Wahrheit ist: Sie entsteht oft aus falschen Erwartungen. Viele Menschen leben das ganze Jahr über ein völlig anderes Leben, in einem Zustand permanenter Überreizung: zu viel Essen, zu viel Zucker, zu viel Koffein, zu viel Bildschirmzeit und meist zu wenig Beschäftigung mit dem Wesentlichen: dem eigenen Nafs und der Religion.

Ramadan unterbricht diesen Zustand abrupt. Der Muslim verliert seine gewohnte Struktur, und plötzlich wird sichtbar, was zuvor überdeckt war und nun als „zu schwierig" erscheint. Vielleicht ist es unbequem, darüber zu sprechen, aber es ist notwendig.

Der Hunger im Ramadan ist nicht das eigentliche Problem. Das Problem ist, dass wir verlernt haben, mit Hunger umzugehen. Verzicht wird sofort als etwas Negatives interpretiert, als eine Art Zwang, den man möglichst schnell hinter sich bringen möchte. Die Stunden und Tage werden gezählt, als befände man sich in einem Gefängnis ohne wirkliches Wahrnehmen von Tag und Nacht.

Ramadan zwingt zur Konfrontation. Mit dem eigenen Rhythmus und den eigenen Baustellen. Er macht sichtbar, wo unsere inneren Unruhen liegen, welche emotionalen und körperlichen Abhängigkeiten wir mit uns tragen. Genau deshalb fühlt er sich für viele so schwer an, besonders am Anfang. Wir werden abrupt damit konfrontiert: wie ein Baby, dem man den Schnuller wegnimmt.

Doch Überforderung ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Zeichen dafür, dass etwas in Bewegung gerät. Dass der Körper spürt: *Etwas stimmt hier nicht*.

FASTEN IST MEHR ALS HUNGER: DER JIHAD AN-NAFS IN SEINER EHRLICHSTEN FORM

Fasten ist eine der stärksten Formen der Ibada. Denn Fasten ist nicht nur das Hungern des Körpers, sondern Disziplin und der Kampf mit dem, was rundherum geschieht. Der Jihad An-Nafs im Ramadan zeigt sich nicht nur darin, nichts zu essen oder zu trinken. Er zeigt sich in den Momenten, die wir oft nicht wirklich bewusst wahrnehmen.

Denn wenn wir hungern, passieren viele Dinge in unserem Körper. Wir sind gereizt, werden wütend, haben Kopfschmerzen, sind erschöpft und müde. Wenn wir fasten, dann fastet nicht nur unser Magen, sondern auch unser Geist, unsere Augen, unsere Zunge und unsere Gliedmaßen. Denn Allah möchte uns dadurch disziplinieren.

Senken wir unsere Blicke? Kontrollieren wir unsere sexuellen Gelüste? Wie gehen wir mit unseren Süchten um, wie Rauchen oder Kaffeekonsum? Sprechen wir Gutes oder lassen wir die Gereiztheit zu und beginnen zu fluchen? Sind wir nur am Schlafen und bleiben ungeduldig oder lernen wir, auch mit wenig Kraft zu schöpfen? Versuchen wir, unser eigenes Ego zu erziehen und lassen wir zu, dass es uns runterzieht?

Der Jihad ist nicht nur zu hungern und ein paar Stunden mehr Schlaf zu nehmen um den Tag zu überwinden. Der Jihad ist, sich mit dem zu konfrontieren, was während des Fastens in dir geschieht. Der Verzicht auf Essen ist nur einer viel tieferen inneren Disziplin. Allah hat das Fasten nicht vorgeschrieben, um uns zu quälen, sondern um uns zu erziehen.

Allah sagt im Quran: „O die ihr glaubt! Das Fasten ist euch vorgeschrieben, so wie es denen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr Taqwa erlangt.“

(Sure al-Baqarah 2:183)

Das Ziel des Fastens ist Taqwa. Und Taqwa entsteht nicht allein durch leeren Magen, sondern durch Selbstkontrolle auf allen Ebenen.

Das Fasten der Zunge

Der Prophet salallahu aleihi wa salam sagte: „Wer das Lügen und das Handeln danach nicht unterlässt, von dem ist Allah nicht darauf angewiesen, dass er auf Essen und Trinken verzichtet.“

(Al Bukhari)

Lästern, Verleumdung, Streitereien, unnötiges Reden, vulgäre Sprache all das widerspricht dem Fasten. Gerade in diesem Monat wird die Zunge zu einem Spiegel des inneren Zustands.

Der Prophet salallahu aleihi wa salam sagte außerdem: „Das Fasten ist ein Schutz. Wenn einer von euch fastet, soll er weder obszön sprechen noch sich unwissend verhalten. Und wenn jemand ihn beschimpft oder bekämpft, soll er sagen: Ich faste.“

(Bukahri & Muslim)

Merke: Schweigen kann im Ramadan eine Form von Ibada sein. Nicht jedes Wort muss gesagt werden. Nicht jede Meinung muss geteilt werden.

Das Fasten der Augen

Die Augen fasten ebenfalls. (Natürlich auch außerhalb von Ramadan)

Allah sagt: „Sag den gläubigen Männern, sie sollen ihre Blicke senken und ihre Keuschheit wahren.“

(Sure an-Nūr 24:30)

„Und sag den gläubigen Frauen, sie sollen ihre Blicke senken…“

(Sure an-Nūr 24:31)

Ramadan ist ein Monat der Reinigung und das betrifft auch das, was wir sehen:

- Social Media
- Filme
- Serien
- ständige Reizüberflutung

Viele unterschätzen, wie sehr visuelle Reize (vor allem sexuelle Inhalte) das Fasten erschweren. Wer den ganzen Tag Bilder, Inhalte und Emotionen konsumiert, fastet nur mit dem Magen aber bleibt innerlich überladen. Das Senken des Blicks ist kein Verlust, sondern eine Entlastung und Schutz der Seele, welches wir wirklich ernst nehmen sollten.

<u>Das Fasten der Geschlechtsteile</u>

Der Ramadan ist auch eine Schule der Selbstkontrolle in Bezug auf sexuelle Gelüste. Nicht nur durch den Verzicht auf Geschlechtsverkehr tagsüber (ehelich), sondern durch den bewussten Umgang mit Gedanken, Fantasien und Impulsen.

Der Prophet salallahu aleihi wa salam sagte: „O ihr jungen Menschen, wer von euch die Fähigkeit hat zu heiraten, der soll heiraten. Und wer es nicht kann, der soll fasten, denn es ist für ihn ein Schutz.“

(Bukhari & Muslim)

Fasten dämpft Begierden: Aber nur, wenn man nicht gleichzeitig alles füttert, was sie anfeuert. Pornografie, Fantasien, Reizkonsum (z.B. diverse Inhalte von Social Media): all das widerspricht dem Sinn des Fastens.

Das Fasten der Hände

Auch die Hände fasten. Von Ungerechtigkeit, von Schaden, von Ausbeutung.

Der Prophet salallahu aleihi wa salam sagte: „Der Muslim ist derjenige, vor dessen Zunge und Hand die Menschen sicher sind.“

(Bukhari & Muslim)

Das schließt ein:

- niemanden zu verletzen
- niemandem Unrecht zuzufügen
- keine Grenzen zu überschreiten

Ramadan ist der Monat des bewussten Handelns und sich selbst zu reflektieren und hinterfragen. Wenn wir beginnen auf diese tiefe Ebene der Spiritualität zu gehen dann werden wir mit Allahs Hilfe wahre Demut und innere Ruhe erlangen.

DU MUSST FASTEN NICHT LIEBEN ABER DU MUSST GEHORSAM SEIN

Es gibt eine unausgesprochene Erwartung unter Muslimen: dass man alles lieben muss, was Pflicht ist. Dass Freude automatisch dazugehört. Dass innere Abneigung ein Zeichen von Schwäche oder schlechten Iman sei. Das ist weder realistisch noch ehrlich.

Im Islam geht es nicht darum, dass der Mensch keine inneren Konflikte hat und alle Gebote lieben muss. Es geht darum, WIE er mit ihnen umgeht. Es ist vollkommen möglich und menschlich, dass jemand das Fasten schwer findet. Dass er Hunger hasst. Dass er Kopfschmerzen hasst. Dass er sich müde, gereizt oder innerlich leer fühlt und jedes Jahr aufs Neue dieser innere Druck kommt, wenn Ramadan vor der Tür steht.

Viele Menschen unterlassen Dinge, die sie lieben, wie Musik oder das Trinken von Alkohol, weil Allah sie verboten hat. Genauso gibt es Pflichten, die man erfüllt, obwohl sie einem schwerfallen und die man nicht mit glücklichen Sprüngen willkommen heißt. Das schmälert nicht den Wert der Tat, im Gegenteil. Wer für Allah etwas unterlässt oder für Allah etwas tut, obwohl es ihm schwerfällt, hat bei Allah einen großen Lohn.

Oder meint ihr, jemand, der keine starken sexuellen Triebe hat und sich von Zina fernhält, sei gleich wie jemand, der starke sexuelle Triebe hat und sich dennoch aus Geduld für Allah zurückhält? Der innere Jihad bedeutet auch, ehrlich zuzugeben: „*Mir fällt das schwer. Ich mag das nicht. Ich kämpfe damit aber ich tue es einzig allein für Allah.“*

Nicht jede Pflicht wird geliebt. Und das ist keine Heuchelei. Das ist Realität. Menschen fasten, obwohl sie es schwer finden. Menschen stehen zum Fajr-Gebet auf, obwohl sie müde sind. Frauen bedecken sich, obwohl es ihnen innerlich schwerfällt. Das ist kein Mangel an Iman. Das ist wahrer Iman. Allah verlangt nicht, dass du alles liebst.

Aber Er verlangt, dass du dich stets bemühst, ehrlich bist und Ihm gehorsam bleibst.

Muslim überlieferte von Aisha radiyaallahu anha, dass der Prophet salallahu aleihi wa salam sagte: „Deine Belohnung ist lediglich dem Ausmaß deiner Mühe entsprechend.“

Gemeint ist damit deine Anstrengung.

DETOX, ENTZUG UND WAS IN DEINEM KÖRPER WÄHREND DES FASTENS GESCHIEHT

Viele Symptome, die im Ramadan auftreten, werden sofort negativ bewertet: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Reizbarkeit, Verdauungsveränderungen. Dabei sind diese Symptome in den meisten Fällen keine Krankheit, sondern ein Zeichen, dass das Fasten eine Wirkung zeigt.

Besonders Menschen, die:

- (viel) Kaffee trinken
- regelmäßig Zucker konsumieren
- stark verarbeitete Lebensmittel essen
  häufig snacken
- kein regelmäßiges Fasten (Intervall oder islamisches Sunnah Fasten) gewohnt sind

werden im Ramadan einen Entzug spüren. Koffein, Zucker und Daueressen wirken auf den Körper wie Reizstoffe. Fallen sie weg, reagiert das Nervensystem.

Das ist kein Zeichen, dass Ramadan „nicht gesund“ ist. Es ist ein Zeichen, dass der Körper vorher Dinge bekommen hat, die eine Reaktion ausgelöst haben, wenn sie nicht mehr zugeführt werden.

Fasten wirkt wie ein Reset. Der Insulinspiegel reguliert sich, Verdauungsorgane bekommen Pause und Entzündungsprozesse können zurückgehen. Der Körper lernt wieder, zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden. Eine Entgiftung von Körper, Geist und Seele.

ERNÄHRUNG IM RAMADAN: WARUM WENIGER OFT MEHR IST

Eines der größten Missverständnisse im Ramadan betrifft das Essen nach dem Fasten. Viele Menschen kompensieren den Verzicht des Tages mit Überfluss am Abend. Große Mahlzeiten, schwere Speisen, Süßigkeiten, mehrere Gänge, oft sogar mehr als außerhalb des Ramadans.

Das widerspricht dem Sinn des Fastens. Der Prophet salallahu aleihi wa salam lebte Bescheidenheit, auch im Essen.

Der Prophet salallahu aleihi wa salam sagte: „Der Mensch füllt kein schlimmeres Gefäß als seinen Magen. Dem Sohn Adams genügen einige wenige Bissen, um ihn am Leben zu erhalten. Doch wenn es unbedingt sein muss, dann ein Drittel für das Essen, ein Drittel für das Trinken und ein Drittel für die Atmung.“

(At-Tirmidhi, hasan)

Ramadan soll nicht vom ständigen Denken an Nahrung dominiert sein. Nicht vom Planen, wie voll man den Tisch decken kann. Nicht vom Gefühl, sich ständig „belohnen zu müssen“, nur weil man den ganzen Tag verzichtet hat.

Der Körper braucht im Ramadan:

- einfache Nahrung
- gut verdauliche Lebensmittel
- ausreichend Proteine und gesunde Fette
- wenig Zucker und stark Verarbeitetes
- viel Flüssigkeit
- ausreichend, aber nicht zu viel Schlaf

Überessen macht müde, träge und durstig. Es raubt Energie, die eigentlich für Ibada, Reflexion, innere Ruhe und den Alltag gedacht ist.

Eine einfache Suppe, etwas (glutenfreies) Brot und ein Salat reichen oft vollkommen aus. Viele merken erst im Ramadan, wie wenig der Körper tatsächlich braucht.

Natürlich darf man bei Besuch etwas Besonderes auftischen. Doch auch hier sollte man nicht übertreiben und den Ramadan nicht zu einer Art „*Wer kocht am besten und am meisten*“-Wettbewerb machen. Wir Muslime leben in starkem Konsum und haben verlernt, was der Islam uns eigentlich lehrt. Viele profitieren letztendlich vom Ramadan nicht, weil sie sich während der Essenszeiten überessen und zusätzlich ungeeignete Lebensmittel konsumieren.

Der Ramadan lehrt uns aber, alles im Maß zu konsumieren. Weder im Übermaß noch im Mangel.

SAHUR & IFTAR: ZWISCHEN SUNNAH, GESUNDHEIT UND REALITÄT

Sahur ist keine Pflichtmahlzeit, aber voller Segen. Es gibt dem Körper Stabilität und hilft, den Fastentag besser zu bewältigen, vorausgesetzt, man wählt die richtigen Lebensmittel.

Der Prophet salallahu aleihi wa salam sagte: „Nehmt den Sahur zu euch, denn im Sahur liegt wahrlich Segen."

(Al-Buchari 1823, Muslim 1095)

Wichtig ist nicht nur die Menge, sondern WAS man während des Sahurs zu sich nimmt. Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel langsam erhöhen, sind besonders sinnvoll:

- Proteine wie Eier, Joghurt oder Skyr
- gesunde Fette wie Nüsse oder Olivenöl
- komplexe Kohlenhydrate in moderaten Mengen

Stark gesalzene, stark verarbeitete oder sehr süße Speisen machen durstig und instabil. Kaffee und schwarzer Tee wirken zusätzlich entwässernd. Wer sie konsumiert, sollte dies nur in kleinen Mengen tun und auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten oder den Ramadan bewusst nutzen, um den Konsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.

Inspiration für Sahur

- Griechischer Joghurt oder Skyr mit etwas Obst, Nüssen und Honig
- Datteln mit einem Glas Bio-Weidemilch
- Proteinshake aus Skyr, Mandelmilch, Zimt, Nüssen und Honig, optional mit Banane oder Haferflocken

• Overnight Oats

• Chia-Pudding

• Glutenfreies Brot mit Frischkäse, Gurken- oder Paprikascheiben und Spiegelei

• Omelett mit Gemüse

Auf stark Verarbeitetes, Salami, sehr fetten Käse, Kaffee, schwarzen Tee und schwer im Magen liegende Speisen sollte möglichst verzichtet werden.

Iftar

Beim Iftar ist Zurückhaltung entscheidend. Das Fastenbrechen mit Wasser und Datteln ist nicht nur Sunnah, sondern auch physiologisch sinnvoll. Nach einem langen Fastentag ist der Körper aufnahmefähig, jedoch nicht für Überladung, sondern für Nährstoffe.

Datteln liefern schnell verfügbare Energie, enthalten Ballaststoffe und unterstützen die Darmgesundheit. Ihr natürlicher Zucker wird relativ langsam aufgenommen, besonders in Kombination mit Fett oder Protein, was Blutzuckerspitzen reduzieren kann.

Wissenschaftlich belegte Vorteile von Datteln:

• Förderung der Darmbewegung durch Ballaststoffe

• Unterstützung einer gesunden Darmflora

• stabile Energieversorgung nach dem Fasten

Genuss mit Maß

Zum Iftar darf man dem Körper auch Genuss erlauben. Nach dem Essen ist ein Kaffee völlig in Ordnung, ebenso ein kleines Dessert. Fasten bedeutet nicht, auf alles zu verzichten, sondern die goldene Mitte zu finden. Wenn die Hauptmahlzeiten ausgewogen und nährstoffreich sind, wird ein kleiner Genuss keine Probleme bereiten.

Wichtig ist, wie viel und was man isst. Überessen sollte vermieden werden. Man sollte so essen, dass man aufrecht sitzen, sich bewegen und genug Energie für den Alltag haben kann.

Inspiration für Iftar

- Linsensuppe mit Salat und einem Stück (glutenfreiem) Brot
- Reis mit gedünstetem Gemüse und Hähnchenbrust
- Pellkartoffeln mit Lachs und Prinzessbohnen
- Süßkartoffeln mit Thunfischfrikadellen

Makronährstoffe im Ramadan

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind wichtig für den Körper. Entscheidend ist die Auswahl der richtigen Kohlenhydrate, nämlich komplexe Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischem Index:

- Haferflocken
- Vollkorn- oder Naturreis
- Quinoa
- Hirse
- Buchweizen

- Linsen und andere Hülsenfrüchte
- Süßkartoffeln
- Gemüse

Diese sorgen für gleichmäßige Energiefreisetzung, stabilen Blutzucker und längere Sättigung. Einfache Kohlenhydrate wie Zucker, Weißmehlprodukte oder stark Verarbeitetes lassen den Blutzucker schnell ansteigen und wieder abfallen, was Müdigkeit und Heißhunger begünstigt.

Proteine

Wie viele Proteine sind sinnvoll?

Allgemein (wenig bis moderat aktiv)
1,0–1,2 g Protein pro kg Körpergewicht / Tag

Mit regelmäßigem Sport oder höherer Belastung
1,5–2,0 g Protein pro kg Körpergewicht / Tag

Beispiel (60 kg Körpergewicht):
- moderat aktiv: ca. 60–72 g Protein
- sportlich aktiv: ca. 90–120 g Protein

Fette

Fette sind essenziell für Hormone, Sättigung und Energie.

Allgemein
0,8–1,0 g Fett pro kg Körpergewicht / Tag

Bei höherem Energiebedarf
1,0–1,2 g Fett pro kg Körpergewicht / Tag

Beispiel (60 kg Körpergewicht):

• normaler Bedarf: ca. 48–60 g Fett
• höherer Bedarf: ca. 60–72 g Fett

Bevorzugte Fettquellen:

• Nüsse und Samen
• Olivenöl
• Avocado
• Fisch (Omega-3)
• hochwertige Butter oder Ghee in Maßen

Transfette und stark verarbeitete Fette sollten möglichst vermieden werden.

**Hier findest du einen Makronährstoff und Kalorienrechner:*

BEWEGUNG IM RAMADAN: ZWISCHEN DISZIPLIN UND SELBSTKENNTNIS

Bewegung im Ramadan wird oft falsch verstanden. Entweder wird sie komplett verteufelt oder maßlos übertrieben. Beides verfehlt den Sinn.

Ramadan ist kein Leistungsmonat, aber auch kein Stillstandsmonat. Der Körper bleibt ein anvertrautes Gut von Allah. Ihn komplett zu vernachlässigen, nur weil man fastet, ist ebenso unausgewogen wie ihn über seine Grenzen zu treiben.

Leichte Bewegung ist für die meisten Menschen nicht nur möglich, sondern sinnvoll: Spaziergänge, sanftes Dehnen, ruhige Pilates-ähnliche Bewegungen. Diese fördern Durchblutung, Verdauung und mentale Klarheit ohne den Körper zu überlasten.

Intensiver Sport hingegen braucht Timing. Wer trainieren möchte, sollte dies entweder:

- kurz vor Iftar tun (für Geübte)
- nach dem Fastenbrechen, wenn Flüssigkeit und etwas Energie zugeführt wurden

Sport mitten am Tag, im nüchternen und dehydrierten Zustand, ist für die meisten Menschen nicht sinnvoll, besonders nicht für Anfänger oder Menschen mit hormoneller Sensibilität.

Ramadan ist eine Einladung, den Körper neu zu kennenzulernen: Wann bin ich leistungsfähig? Wann brauche ich Ruhe? Wann dient Bewegung mir und wann schade ich mir damit?

Jeder Körper ist individuell daher sollte hier jeder auf seinen Körper hören und sich an sein Ramadan Level anpassen.

FRAUEN, ZYKLUS UND RAMADAN: EINE REALITÄT, ÜBER DIE KAUM GESPROCHEN WIRD

Einer der größten blinden Flecken unter Muslimen ist der weibliche Körper. Dabei liegt gerade hier eine enorme Weisheit im Islam. Frauen fasten nicht durchgehend, denn Allah kennt den Zyklus der Frau am besten. Das Gebot, während der Menstruation nicht zu fasten, ist keine Schwäche, sondern Schutz.

Der weibliche Körper ist zyklisch. Energie, Belastbarkeit, Hunger und Schlafbedarf verändern sich. Besonders die Lutealphase vor der Periode ist geprägt von einem höheren Kalorienbedarf, schnellerer Erschöpfung und einem größeren Bedürfnis nach Ruhe.

Gerade in dieser Phase ist es wichtig, sich nicht zusätzlich zu überfordern. Mehr Schlaf, nährstoffreiche Ernährung und weniger innerer Druck sind kein Mangel, sondern eine Rückverbindung mit der eigenen weiblichen Fitrah.

Auch die Tage ohne Fasten sind keine verlorenen Tage. Eine Frau wird für ihre Absicht belohnt, für ihre Geduld, für ihren Gehorsam gegenüber Allah und für das Versorgen der Fastenden.

Liebe Schwester, im Ramadan ist deine Ibada nicht nur das Fasten oder das Lesen des Qurans. Sie zeigt sich auch im Sauberhalten deines Zuhauses, im Zubereiten von Essen, im Versorgen deiner Kinder, im Lächeln und in der Zärtlichkeit, die du deinem Ehepartner schenkst. Allein, dass du auf deinen Herrn hörst und das Fasten ab dem Moment der Periode unterbrichst, ist ein Akt der Ibada.

*****Hier*** *findest du mehr über das allgemeine (nicht religiösen) Fasten und dem Zyklus der Frau*

SCHLAF, ERSCHÖPFUNG UND DER MYTHOS VOM „PERFEKTEN RAMADAN“

Viele Menschen gehen mit unrealistischen Erwartungen in den Ramadan. Sie wollen alles perfekt machen: mehr Quran lesen, mehr Gebete verrichten, disziplinierter sein, weniger essen, weniger schlafen. Und sie wundern sich, wenn sie nach wenigen Tagen erschöpft sind.

Ramadan ist kein Wettkampf. Kein spiritueller Marathon. Kein Wettbewerb darum, wer in diesem Monat „der Beste“ ist.

Aber was Realitiät ist: Ramadan bringt vieles an die Oberfläche. Unser eigener Nafs tritt deutlicher hervor, und wir erkennen, womit wir wirklich zu kämpfen haben. In diesem Monat werden die Shayatin gefesselt, doch unser wahres Ich kommt zum Vorschein.

Der Prophet salallahu aleihi wa salam sagte: „Wenn der Ramadan beginnt, werden die Tore des Paradieses geöffnet, die Tore der Hölle geschlossen und die Satane angekettet.“

(Al-Bukhari und Muslim)

Gerade deshalb braucht Ramadan Struktur. Ohne Struktur verlieren sich viele im Äußeren. Alles ist geschmückt, der Tisch überladen, Besuche werden übertrieben, oft mehr aus sozialem Druck als aus Achtsamkeit. Dabei gerät das Wesentliche leicht aus dem Blick. Es ist wichtig, sich ehrlich zu fragen, ob man Raum für sich selbst, für Ibada und für Reflexion eingeplant hat.

Übertreibung, auch im Guten, entspricht nicht dem Kern des Islam. Jeder Mensch sollte im Ramadan die Möglichkeit haben, sich zurückzuziehen, um das, was er in diesem Monat aufbaut, auch über Ramadan hinaus weiterzutragen.

Ein zentraler Teil dieser Struktur ist der Schlaf. Schlafmangel schwächt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Reizbarkeit, Ungeduld und negative Gedanken nehmen zu, wenn Schlaf fehlt. Wer

sich über längere Zeit bewusst zu wenig Schlaf gönnt, schadet sich selbst.

Es ist erlaubt, zu schlafen. Es ist erlaubt, müde zu sein. Es ist erlaubt, Pausen zu machen. Was jedoch nicht entlastet, ist, den ganzen Tag am Handy zu verbringen, nur um die Zeit „totzuschlagen" und den halben Tag zu verschlafen. Das erschöpft mehr, als es eigentlich hilft.

Hilfreich ist eine einfache, realistische Struktur:

- einfache Routinen
- kleine Aufgaben
- überschaubare Ziele

Merke: Allah misst nicht nur das Ergebnis, sondern vor allem die Bemühung. Dein Ramadan lebt von Qualität, nicht von Quantität.

Der Prophet salallahu aleihi wa salam sagte: „Die Taten, die Allah am liebsten sind, sind die beständigen, auch wenn sie klein sind."

(Al-Bukhari und Muslim)

Kleine Ziele sind kein Zeichen von Schwäche, sondern von Weisheit. Eine Seite Quran am Tag, bewusst gelesen, kann mehr verändern als ein unrealistischer Leseplan, der nach wenigen Tagen abbricht und nur in Erschöpfung endet.

Auch das Buch „*Die 1%-Methode" von James Clear* (Das Buch findest du **hier**) beschreibt sehr gut, wie man gute Gewohnheiten in den Alltag integriert und schlechte Schritt für Schritt loslässt. Eine ehrliche Empfehlung meinerseits.

EINKAUF, PLANUNG UND DIE WEISHEIT DER VORBEREITUNG

Ein oft unterschätzter Faktor im Ramadan ist die Planung. Wer hungrig einkaufen geht, kauft selten bewusst. Wer ohne Struktur in den Ramadan startet, verliert schnell Energie. Idealerweise beginnt Vorbereitung bereits vor dem Ramadan.

Dazu gehören:

- Grundnahrungsmittel einkaufen
- einfache Mahlzeiten planen
- unnötige Trigger-Lebensmittel reduzieren

Nicht alles muss perfekt sein. Aber Klarheit entlastet. Besonders sinnvoll sind:

- Wochenpläne statt täglicher Improvisation
- einfache Rezepte statt Überforderung
- ein bewusster Umgang mit Süßem und Fast Food

Schreiben und reflektieren

Schreiben kann ein kraftvolles Werkzeug sein. Schon ein paar Zeilen am Tag reichen:

- Was habe ich heute gelernt?
- Was fiel mir schwer?
- Wofür bin ich dankbar?

Ein Ramadan-Journal kann dabei helfen, ein einfaches Notizbuch reicht jedoch vollkommen aus. Wichtig ist: Plane deinen Alltag insgesamt entspannt und passe ihn an dein eigenes Leben an. Großeinkäufe kannst du vor Ramadan erledigen und den Rest Schritt für Schritt besorgen. Überlaste dich nicht. Strukturiere deinen Tagesablauf so, dass er zu DIR passt.

Nicht jeder hat dieselben Voraussetzungen. Manche haben Kinder, manche arbeiten viel, manche haben mehr Belastbarkeit, andere weniger. Gestalte deinen Ramadan bewusst und achtsam so, wie es für dich am stimmigsten ist.

Aber was du wissen musst: du musst nicht wie andere dekorieren. Du musst kein Journal führen. Du musst nicht alles aufschreiben oder so tun, als wäre alles nötig genau nach Plan zu machen. Du darfst selbst entscheiden, wie du deinen Ramadan lebst. Spontan oder durchgeplant. Still oder strukturiert. Wichtig ist nur das Ziel: Für Allah ein besserer Diener zu werden. Auf welche Art und Weise du es machst ist komplett dir überlassen.

NACH DEM RAMADAN

Der Ramadan endet. Doch was bleibt zurück?

Nicht jeder wird nach Ramadan „ein komplett neuer Mensch“. Und das ist in Ordnung. Der Maßstab ist nicht Perfektion, sondern die aufrichtige Absicht zur Verbesserung.

Wenn du es schaffst, nach Ramadan nur ein Prozent der Veränderung beizubehalten, hast du bereits gewonnen. Wichtig ist nicht, wie dein Ramadan begonnen hat, sondern wie er endet und was du mitnimmst.

Mit diesem Ramadan-Guide konntest du in sha Allah lernen:

- bewusster mit Essen umzugehen
- dich selbst tiefer kennenzulernen
- milder mit dir selbst zu sein
- die Bedeutung des Ramadans besser kennenzulernen

Was dem einen hilft, hilft dem anderen vielleicht nicht. Ich hoffe jedoch, dass du etwas für dich mitnehmen konntest.

**Hier findest du auch meine PDF „Dein Ramadan Tagebuch - 30 Tage Selbstreflexion“ zum Ausdrucken.*